



# 祝成人 二十歳のつどい 湖東

1月8日(日) 湖東コミュニティセンターにて、「二十歳のつどい」が開催され、新しく大人の仲間入りした新成人が集まりました(〇)

集合写真提供：クワハラフォトスタジオ

ご成人おめでとうございます  
ございます



☆上記の集合写真をご希望の方は、クワハラフォトスタジオまでご連絡下さい。

## こちら防災・コミュニティ部会 食いしん防災隊が行く！（第8回）

三度のメシより四度のメシが好きで食いしん防災隊です。どんだけ食べねん！という読者からの突っ込みによるめきつつ、平成28年度の災害図上訓練（D I G）レポートの後半です。

11月27日には小田町、12月4日には大清水町から呼んでいただきました。小田町はこれで3年連続となります。戸数が多いので、毎年40名前後ずつ順に受けてくださっているのです。このように継続していただけるのは、とてもありがたいことです。一方の大清水町は、年末の忙しい時期にもかかわらず、食いしん防災隊D I G史上最多の参加者が集会所を埋め尽くし、熱気ムンムンの討論を繰り広げてくれました。

どこでもD I Gを受けてもらった後には、アンケートにご協力いただいています。D I Gそのものに対しては、ほとんどが「良かった」、「よくわかった」という回答でした。防災隊うれし泣き。でもさらに工夫を重ね、より分かりやすくなるよう精進するつもりであります。

ちょっと気になるのは、家具の転倒防止や、防災用品の備蓄をされている家庭がまだ少ないこと。ま、我々もエラそうなことは言えない。「おまえんとは、ちゃんとやってんのか。見せてみい！」と迫られたら笑ってごまかすしかありません。たとえ少しずつであっても、着実に前に進めていくのが肝心と考えています。

まだD I Gを受けられていない自治会さん、ぜひお申し込みください。二度目以降も大歓迎。ほかにも防災運動会の企画のお手伝いや防災クッキング体験など、盛り沢山のメニューで災害への備えを応援します。ただの食いしんば集団じゃな～い！（秋彦）



小田町



大清水町

## まちカフェプロジェクト ふれあいマーケットにお越しください！！

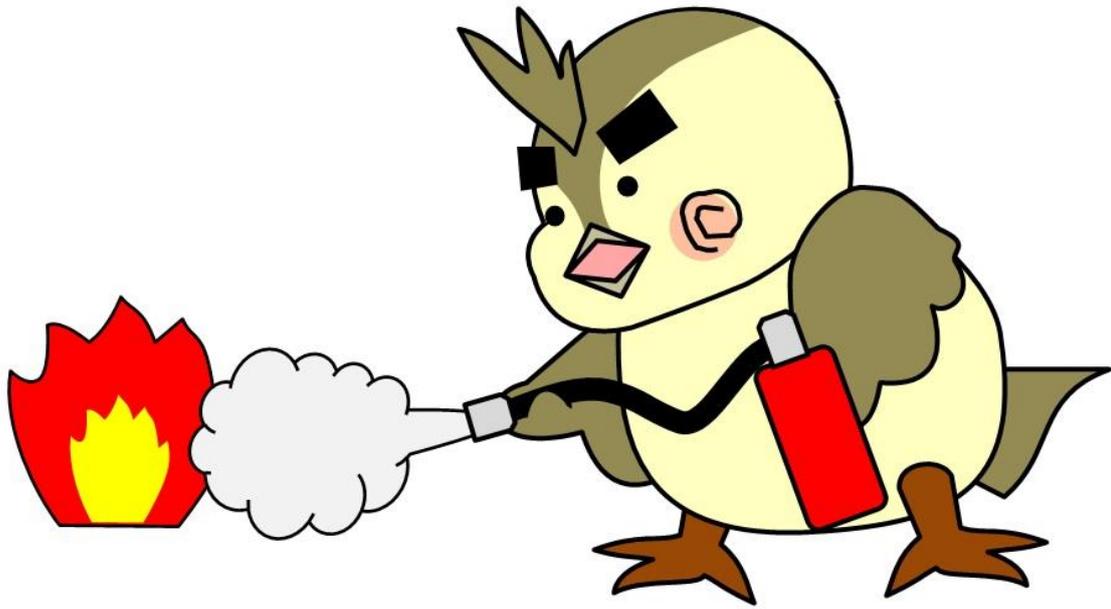
3月26日、湖東コミュニティセンター別館で【まちカフェふれあいフリーマーケット】を開催します。

また、併せて出店者を募集しています。募集要項は下記のとおりです。

### ＜まちカフェふれあいフリーマーケット募集要項＞

- 開催日  
3月26日（日）10：00～14：00 ※雨天決行
- 開催場所  
湖東コミュニティセンター別館内
- 出店料  
1区画（2メートル×2メートル） 500円  
※ 出店料は東近江市社会福祉協議会 善意銀行に一部を寄付させていただきます。なお、申し込み後の返金は受け付けませんのでご了承ください。
- 募集期間および申込先等  
3月1日（水）～17日（金） 9時～17時 湖東コミュニティセンター本館事務所  
※土日の受付もしています。お申込みと同時に出店料をお支払いください。
- 諸注意
  - 業者による出店は出来ません。
  - コピー商品や偽ブランド品、窃盗等の違法商品、飲食物全般、医療品、危険物、生き物、骨董品類、くじ引き類、公序良俗に反するもの、その他主催者が不適切と判断したものは出品禁止とします。
  - 医療行為、美容行為（ネイル・マッサージ等）は禁止します。
  - 売買に関するトラブルや会場内での事故について、主催者は一切責任を負いません。
  - 宗教的・政治的宣伝・勧誘行為、迷惑行為は禁止します。
  - ごみは各自持ち帰りください。
  - 注意事項を守らない場合、また、主催者の指示に従っていただけない場合は、退場していただきます。





～ 我が家の笑顔 ～ 西澤さんちは 笑顔がいっぱい (読合堂町)



＜お母さんからのメッセージ＞

残暑厳しい8月末、我が家に新しい家族が増えました。約5か月が過ぎ、彼女の日々成長するスピードや変化に改めて感心しています。彼女と一緒に家の周りを散歩していると、近所のみなさんが気軽に声をかけてくださいます。彼女もいろいろな人から声をかけてもらうのを楽しみにしているようで、ニコニコとご機嫌です。多くの人に支えていただいていることに感謝し、彼女と一緒に家族みんなが成長していけたらと思います。

西澤 洋樹 (ひろき) さん、桂子 (けいこ) さん、和香 (わか) ちゃん

～ 湖東支所だより～

湖東地区ご当地キャラが誕生

湖東支所では、まちづくりを応援するオリジナルキャラクターを制作しました。旧湖東町で町の鳥として指定されていた「ひばり」をモチーフとしたものです。広報誌、各種行事の案内文書などに使用していただくことも可能です。



ひばりくん



山ひばりくん



ひばり太子くん

太い眉毛にぐるぐるほっぺが特徴の「ひばりくん」、歌が上手な「山ひばりくん」とは大の仲良し。右手に花の木、左手に割り箸を持った「ひばり太子くん」まちづくり応援キャラクターです。



～ ヘルシークッキング ～ ことろ健康夢クラブ

「ほうれん草としめじのお浸し」

＜材料＞

	(1人分)	(4人分)
・ほうれん草	1/4 束	1 束
・しめじ	1/8 本	1/2 パック
・玉ねぎ	1/8 個	1/2 個
・かつお節	1g	5g
・白だし	小さじ1 弱	大さじ1
・しょう油	小さじ1 弱	大さじ1



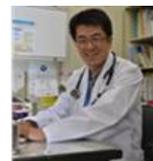
＜調理方法＞

- 鍋にお湯を沸かし、しめじは石づきのところを切り落とし小房に分けて入れ約1分、ほうれん草を茎から入れ、玉ねぎをくし型に細く切って1分、全体を浸して約1分半茹でて 水にとる。
- ほうれん草の水気をよく絞り 4～5 cmの長さに切る。
- しめじと玉ねぎの水気もよくとり2) のほうれん草と混ぜる。
- 3にかつお節、白だし、しょう油を入れて混ぜ合わせ器に盛り、飾り用のかつお節を散らす。

※他にも「豆乳シチュー」「豆乳プリン」などのレシピを、湖東まち協フェイブックに掲載しています♪

## ～ 診療所からのお知らせ ～

### 『花粉症では口にも注意を』 湖東診療所 所長 杉山祐介



花粉症に悩まされる時期が来ましたが、みなさまはいかがお過ごしでしょうか。近年アレルギーによる病気が注目を集めていますので、今回は「**口腔アレルギー症候群**」について紹介したいと思います。これは、花粉症の人が主としてくだものを食べた直後に口唇や口腔内にかゆみ、はれ、刺激感などが生じる病気で「**花粉関連食物アレルギー症候群**」とも呼ばれています。春先に飛散するハンノキ花粉に対するアレルギーを有する場合に、リンゴやモモ、イチゴなどを口にすると起こりやすいといわれています。大部分は軽症で済みますが、大豆食品である豆乳を飲んだ場合には重症のアレルギー症状を起こすため注意が必要です。花粉症の原因として最も多いスギ花粉では、トマトを食べた後に生じると報告されていますが頻度は少ないようです。

もしも、花粉症の時期にこのような口腔内の症状が出る場合には、一度医療機関を受診してアレルギーの血液検査などを受けることをお勧めします。



## お知らせ掲示板

### 春を呼ぶ!!

### 『スプリング・コンサート2017』



平成 29 年 3 月 4 日 (土) 13:30~15:45  
場所: 湖東コミュニティセンター (入場無料)

- ◎ 地域に密着した音楽活動を続ける「東岸佐優里」
- ◎ オカリナアンサンブルグループ「ShouShou」
- ◎ はぎのさんちのコンサート

#### ≪主催≫

- ・湖東地区自治会連合会
- ・湖東コミュニティセンター
- ・八日市文化芸術会館 生涯学習講座「ライフロング」

### ～資源回収の実施～

3月 4日 (土) 午前8時30分～10時  
湖東コミュニティセンター前 駐車場



回収物は、新聞(広告を含む)、雑誌・雑がみ(菓子箱やラップの芯、紙袋、包装紙など)、ダンボール、古着、廃食油(植物性天ぷら油)、ペットボトルのキャップ、特定家電(ごみカレンダー参照)です。

- ・新聞紙等はビニール袋に入れないで、ひも等でくくってください。
- ・特定家電はリサイクル料とは別に、1台あたり運搬料2,500円を受付で徴収します。



### 3月 さざんか学習講座

- 6日 (月) 19:30～ 三味線に挑戦
- 7日 (火) 10:00～ フラダンス教室
- 7日 (火) 13:30～ パティシエに学ぶ本格スイーツ教室
- 7・21日 (火) 19:30～ コーラス教室
- 13日 (月) 13:30～ 押し花アート教室



今年度の「さざんか学習講座」には、多数の方々に受講いただきありがとうございました。

平成 29 年度も子どもから高齢者まで、気軽に参加できるように講座内容を検討しています。皆さんからのご意見をお待ちしています。



### ～まちカフェ通信～



3月のまちカフェは下記のとおりです。

- ★1回目・・・3月 6日 (月) 10時～12時  
内 容・・・【絵手紙をかこう】  
初心者でも簡単に楽しめる絵手紙と一緒にかきましょう。
- ★2回目・・・3月 24日 (金) 10時～12時  
内 容・・・【楽しくおしゃべりしましょう】  
温かいコーヒーと楽しいおしゃべりを楽しみましょう。

☆場 所・・・湖東コミュニティセンター別館

☆両日とも申し込みは不要です。

☆材料などもこちらでご用意しています

☆コーヒー(デザート付)を200円で提供します

皆さん、ぜひともご利用ください